zadas voltados para as necessidades particulares da menopausa, principalmente os mais hidratantes e calmantes. Para orientar adequadamente, a consulta com dermatologistas, endocrinologistas, nutrólogos e demais áreas médicas direciona se o processo está ocorrendo de forma natural ou se há excessos que precisam ser corrigidos.

Algumas patologias têm maior incidência nessa fase da vida, segundo Reis, algumas se destacam, como a alopecia androgenética feminina. "Estudos mostram que em torno de 40% a 50% das mulheres na menopausa podem ser acometidas por esse tipo de alopecia. Enquanto mulheres na fase reprodutiva, abaixo de 45 anos, esse quadro de alopecia é visto em apenas 15%."

Alimentação e suplementos

Não existe forma certa de se preparar para esse período, mas, segundo o médico nutrólogo Tasso Carvalho, pode ser orientado o controle da composição corporal, ajuste da qualidade do sono, atividade física regular e controle adequado de carboidratos — sempre realizados por um profissional responsável. Estar bem acompanhado por um médico que possa avaliar e intervir nos níveis hormonais e metabólicos também é ideal mesmo antes do início da menopausa.

De acordo com o nutrólogo, alimentos que podem ajudar a pele e unhas no período são os ricos em zinco e selênio, como castanha-do-pará, nozes, gengibre, peixe, frutos do mar, feijão e ovo. Apesar de os alimentos serem muito importantes, não são suficientes para equilibrar possíveis deficiências hormonais. Para isso, ele explica: "O melhor tratamento a ser feito é a reposição de cada hormônio em deficiência na busca do restabelecimento do equilíbrio fisiológico".

É preciso evitar doses excessivas de hormônios androgênios como testosterona e dehidroepiandrosterona, que segundo o médico podem aumentar a oleosidade da pele e produção de sebo, que pode causar um efeito tão indesejado quanto a sensibilidade e ressecamento.

Cuidados com os fios

A produção mais lenta do fio de cabelo, que é gerada pela lentificação da irrigação do sangue no couro cabeludo, é uma condição natural, no entanto, algumas demandam tratamentos. Para algumas pessoas, pode chegar no nível de alopecias ou alterações que, para o diagnóstico adequado, é essencial a consulta com um dermatologista, principalmente especializado em tricologia.

Os tratamentos variam, afirma o médico tricologista Eugênio Reis, e incluem desde vitaminas, antioxidantes, xampus específicos para os quadros apresentados até tratamentos que influenciam nos hormônios, como nutracêuticos com proteínas. "Ou o famoso Minoxidil, que ajuda para a melhor irrigação do couro cabeludo, favorecendo uma melhor nutrição ao fio de cabelo e melhorando o crescimento desses fios para alongar e engrossar esses cabelos", completa.

***Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira**

